

## 報告書 (体育研究所プロジェクト研究)

**中学・高等学校における器械運動の学習指導の取り組みについて  
ー専門指導法（器械運動）の模擬授業による実践と改善点を探るー****Approaches to teaching gymnastics using apparatus in middle and  
high school : Specialized instruction (in gymnastics using apparatus) in  
a simulated class and areas for improvement**

尾 西 奈 美

Nami ONISHI

**I. 緒 論**

今日の学校体育では、豊かなスポーツライフの基盤を培う観点を重視することから生徒の発育特性を考慮して、個に応じた指導の充実を図り、運動の楽しさや喜びを味わうことができるような学習指導のあり方が求められている。特に運動の楽しさや喜びを味わうためには、スポーツの本質的特性とスポーツがもっている楽しさに触れていくことのできる学習に重点が置かれている。

中学校・高等学校の学習指導要領での器械運動は、陸上競技や水泳・ダンスと並び個人的スポーツ種目として位置づけされている。個人的スポーツでは自分の身体をどのように動かすかを意識すること、個人が運動課題に対してどのように動かすかに意識を向けて行うことが特徴となる。特にその中でも陸上競技が走り方や跳び方、水泳が泳ぎ方などの動きを一度身につければ、その後の学習はスピードや距離の増大をねらいにいくのに対し、器械運動では、新しい技やできない技に取り組み、挑戦し、その技の動き方のコツを覚え、動ける身体を獲得し、技ができるようになることを

目指して、その技の動き方そのものに意識を向けて行うのが特徴になる。すなわち、器械運動の学習は自分の身体の動かし方に意識を持ち、動き方に工夫を加え、できないことをできるようにする動き方を身につける学習であり、そこに器械運動の教材的価値がある。

学習指導要領に示される器械運動の種目は、マット運動・鉄棒運動・平均台運動・跳び箱運動の4種目で構成されている。特に、中学校・高等学校では生涯スポーツに向けての実践的学習が位置づけられており、この時期にふさわしい生徒の個人的特性を生かし、体格や体力、運動能力、運動技能といった能力差だけではなく、運動に対する興味や関心、意欲、あるいは能力や適性などにも大きく違いが見られる。このような運動の楽しみ方の違いを学習の中で生かそうとするには「個を生かし、個を伸ばす」といった指導が重要になってくる。器械運動での技の学習は、対私的動き方に意識を向けて、技のコツをつかむ学習であり、動ける身体を獲得を目指す学習と言ってもよい。それ自体が体育の独自性である身体性の学習としての「自ら学び、自ら考える力」そのものである

と言える。

器械運動は、特性に応じて多くの「技」がある。これらの技に挑戦し、その技ができる楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。技の「できる」ことを目指して授業を進めるので、指導者は「できる」ための指導を積極的に、なおかつ安全に行う必要がある。生徒も指導者の指導を受けることによって、「できる」ようになる過程に喜びを感じ、意欲的に取り組むことができる。技の指導といっても、図解や支範・模範によって技術的なポイントを理解し、回数と授業時間といった管理的指導だけでは、技が「できる」指導にはならない。特に器械運動のように、「できない」技を「できる」ようにするためには、「やってみたいができない」「怖い」や「もっと上手になりたい」という生徒の悩みや意欲に対し、動きの指導をいかに解りやすく生徒に伝えることができるかが指導者に求められる力になる。

技を覚えるためには、基礎的技能や運動感覚能力を身につけておくことが必要となり、単元の始めや授業の導入段階でそのような能力を身につけておくが必要になる。さらに生徒が技に取り組もうとする時、生徒の運動形成位相から見た技術レベルを知っておく必要もある。それは「できない」技を「できる」ようにする過程の中で、できない技や新しい技を身につけるのに最も大切な学習段階であり、この段階での学習がいかに充実したものであるかどうかで、その後の技の質や出来栄に大きく影響を与え、「できた」時の喜びや達成感も違ったものとなってくる。難しい技を覚えたから楽しいのではなく、生徒が今覚えたいと思っている技の「コツ」をつかむことによって新しい運動感覚を身につけることが楽しいのである。それは情緒的な楽しさだけではない、技術の習得による動ける身体に出会う楽しさであり、器械運動の本質的特徴がここにある。

## Ⅱ. 学習指導要領の改訂

平成30年7月に文部科学省より学習指導要領が改定された。グローバル化された社会構造や世界情勢の急激な社会や未来を創りあげ、人生をよりよいものにしていくかが問われている今日、主体的に学び続けて自らの能力を引きだし、自分なりに試行錯誤したり、様々な他者との対話や協働をしたりすることで新たな価値を生み出していくことができるようになることが大切になり、今回の学習指導要領の改訂は、来る多様な変化の時代に対応するための大きな改定と考える。

中学校では、技ができる楽しさや喜びを味わい、自己に適した技で演技することをねらいとして、第1学年及び第2学年は、「技がよりよくできる」ことなどを、第3学年は、「自己に適した演技をする」ことなどを学習している。

高等学校では、これまでの学習を踏まえて、技がよりよくできたり自己や仲間の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、「自己に適した技で演技する」ことなどが要求されている。したがって、入学年次では、技ができる楽しさや喜びを味わい、運動観察の方法や体力の高め方などを理解するとともに、自己に適した技で演技することができるようにする。その際、技などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにすることが大切である。また、学習に自主的に取り組み、よい演技を讃えることや、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にすることなどにも意欲を持ち、健康や安全を確保することができるようにすることが大切である。また、指導に際しては、知識の理解を基に運動の技能を身に付けたり、運動の技能を身に付けることで一層知識を深めたりすることなど、知識と技能を関連させて学習させることや、「知識及び技能」、「思考力、判断力、表現力等」「学びに向かう力、人間性等」の内容をバランスよく学習させるようにすることが大切である。

### Ⅲ. 器械運動の学習指導の要点と進め方について

器械運動は、中学校から高等学校を通じて、生徒が自ら運動領域や運動種目、さらに技を選ぶといった生徒選択の授業を行うことが原則になる。生徒自身は小学校低学年での基本運動領域の「器械・器具を使った運動」、そして、中、高学年での器械運動領域で、各種目の基本的の動きや多くの技をすでに学習している。さらに、小学校段階ではめあて学習を中心にして、今できる技で器械運動を楽しむ段階（めあて1）から新しい技への挑戦や技に工夫を加えて器械運動を楽しむ段階（めあて2）の学習の道すじによって展開しており、その技ができるようにする課題解決型を実践している。それだけに、中・高等学校は、より発展した生徒選択による器械運動の授業が展開されることになる。しかし、現実には、器械運動の技が非日常的な運動なだけに時間が経つとできなくなり、小学校期から中学校期にかけて生徒の身体的発達が著しく、体重と筋力のバランスが崩れやすくなることが影響して、既習技であっても興味・関心・意欲、さらに技能面での個人差が大きくなっていると考えられる。

器械運動では、空中に浮いたり、回転したり、身体を伸ばしたり小さくなったりと、自分の存在を意識させ、それ自体がうまくいった時には爽快な気分させる。特に日常生活での経験することのない姿勢や状態で運動が行われているので、このような運動の感覚的な喜びや楽しさを指導場面に生かす配慮が必要である。感覚的な運動の喜びとともに、器械運動ではできなかった運動ができるようになった時、成功の喜びという感情的な経験が生ずる機会が多い。器械運動の学習で、どのような感情的経験や体験が得られるかを分析し、それらを指導の目標とすることは、運動学習の大きな目標となるそのためには、運動の喜びや生徒の自己体験を大切にする指導が望まれるのである。

### Ⅳ. 研究方法及び対象者

新学習指導要領を基盤に、中学校・高等学校では学習活動が効果的に安全に行われるためには、指導者としてどのような点に留意していかなければならないかを考察していく。学習活動が効果的に展開されたかどうかの判断は、種々の条件が作用するので単純に判断することはできないが、学習する生徒が興味を持って積極的に、活発に学習活動に取り組み、危機管理を徹底し、安全に行われる必要があり、このような条件が満たされる指導を目指すためにもどのような点を配慮しなければならないのか、授業の進捗とともに考察したい。本研究の対象者は、体育学部体育学科3年生、中学・高等学校保健体育教員を目指している学生78名。専門指導法（器械運動）の授業より、どのような点に注意して授業展開するか、また、どのような工夫が必要なのか、模擬授業を実践しながら分析し、将来を見据えての授業展開や工夫や想像力、また、問題点を探ることを目的とした。

### Ⅴ. 授業展開・実践

授業の展開として、技や演技に対しての簡単なテーマを与え、分かりやすく①動きのタイミング（いつ）②身体の一部（どこを）③体の使い方（どのように）の3点を意識させ、動きについて考えたり、お互いに見合ったり、伝え合ったりさせることを意識させる。また、教師の立場から具体的なねらいや教育的意図が達成されるために必要な条件は何かということを考察した。常にこの意識をもつことで、考える見通しや、見合ったり伝え合ったり、讀みあったりすることが生まれてくる。

- 1) 模擬授業の担当教員は指導案を作成
- 2) 授業展開を考察・準備、イメージしておく
- 3) 模擬授業実施（授業時間50分）
- 4) グループワークによる授業の振り返りと今後の課題について
- 5) 怪我のないように危機管理、最善の注意を払

う

6) 技のポイントを理解し、技のコツが伝わるような指導方法

上記の内容を捉えながら、担当者は指導案を作成、その内容を基に50分間の授業展開を行う。授業では、跳び箱運動の閉脚でのかかえ込み跳びに着目し、展開していく。

かかえ込み跳びの技の構造は、助走から両足踏

み切りで体を上げ、両手を跳び箱の先に着いた支持体制を経過しながら閉脚で突きはなしを行い、脚を両手の間に通すように切り返し系の跳び越しをして着地する技である。助走、踏み切り、着手、姿勢、着地までの一連の基本動作が安全に効率よく、楽しく取り組めるよう、さらにいろいろな技が身に付けられるようにどのような指導が必要かを探る。



(かかえ込み跳び)



(① 授業説明、健康観察)



(② 準備運動：関節法、柔軟)

健康観察は、生徒一人一人が元気かどうか確認する大事な時間となる。授業説明、内容を把握させておく。

器械運動は非日常的な運動を行うので、体重を支える手首や首、足首に負担がかかる。一般的なスポーツと同じ内容ではウォーミングアップとしては不十分なので、柔軟等を取り入れる。段階的に柔軟性を高めるためには具体的な方法・目安を示すと意欲を高めやすい。





(③ 2人組馬跳び：感覚運動、瞬発力を引きだす運動)



(④ 導入1. マットでうさぎ跳び)

両手で支えながら両足を揃えての跳び動作をするので、ゆかの上でのウサギとびの練習が初歩的な動作として有効である。



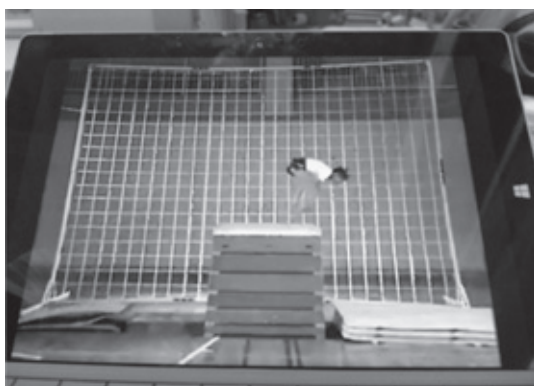
(⑤ 導入2. マットを跳び越す動作)

目印をつけることにより、手を前に突くことや足のかかえ込む動作、タイミングを覚える。



(⑥ 導入3. より跳び箱に近い状況で跳び越える動作)

実際に跳び箱を跳ぶ前に、心理的ハードルの低いものを、かかえ込み跳びに近い動きで繰り返し跳ぶことによって、コツをつかませてから跳び箱に挑戦していく。



(⑦ 映像を見てイメージをつける)

担当指導学生が準備してきた映像。映像を見てイメージをつける。その後、実際に跳び箱で実施



技のポイントを指示

- 1) 手のひら全体で強く突き放すこと。
- 2) 腰を上げて膝を胸に引きつけること。
- 3) 手を着いた場所より前に足が着地すること。

(⑧ 担当指導学生作成、模擬授業の際に使用したプリント)



閉脚跳びは瞬発的な強い突きはなしが必要で、両腕の間を脚が通過する時にはすでに手は跳び箱から離れているタイミングが望ましい。踏み切りが弱かったり、手前着手になって跳べない段階では、跳び箱を横向きにして、少しずつ踏切板を遠くに離していくと大きく跳べるようになる。また、かかえ込み跳びが大きく跳べるようになれば、膝を伸ばした発展型の閉脚跳びができる。



(水平閉脚屈伸跳び)



(⑨ 授業後の振り返り・意見交換)

授業の振り返りを生かし、次回の授業が更によりよい授業へ展開するようフィードバックする。

## VII. ま と め

本研究では、中学・高等学校保健体育教員を目指している学生を対象に専門指導法（器械運動）の授業より、どのような点に注意して授業展開するか、また、どのような工夫が必要なのか、模擬授業を実践しながら分析し、展開していく中で工夫や想像力を探ることを目的とした。

### ①段階練習

安全面や恐怖心を考慮して、基礎的運動から動作の順序を踏み、技を習得していく。丁寧に感覚づくり、動きづくりを行ってから挑戦し、より効率的に達成率を高める。

### ②思考力と判断力

自己や仲間の課題を発見し、計画的に解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることが大事である。

### ③技のポイントを指示

技を習得する時は、注目する場面（ポイント）を指し示すと理解しやすい。

注目する場面

- |   |
|---|
| 1) いつ（タイミング）<br>2) どこを（体のどの部位）<br>3) どのように（体の使い方） |
|---|

### ④技の「コツ」をつかむ

コツをつかむことによって新しい運動感覚を身につけると同時に楽しさを見出し、次なる発展技に繋がるようにする。

### ⑤怪我の防止、安全に留意する。

より円滑に授業を展開する中で、危険や怪我の防止に努める。

### ⑥授業を振り返り、効果的なフィードバックをす

る。授業改善に努め、次の課題に繋げる。

器械運動の授業を通じて、生涯スポーツに繋がる知識として思考力、判断力、表現力等を身に付けていくこと、生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、よい演技を讃えようということ、互いに助け合い高め合おうということ、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようということ等に意義が生まれるのだと考えられる。

本研究は、平成30年度国士舘大学体育学部附属体育研究所研究助成金を受けて実施した。記して感謝の意を表したい。

## 引用・参考文献

- 1) 文部科学省 中学校学習指導要領解説 保健体育編
- 2) 文部科学省 高等学校学習指導要領解説 保健体育編・体育編
- 3) 文部科学省 高等学校学習指導要領解説 総則編
- 4) マイネル.K: スポーツ運動学 大修館書店 1981.
- 5) 金子明友、朝岡正雄編著: 運動学講義 大修館書店 1990.
- 6) 中島光広、太田昌秀、吉田茂、三浦忠雄: 器械運動指導ハンドブック 大修館書店1991
- 7) 金子明友: わざの伝承 明和出版 2002
- 8) 伊藤勝三、堀江健二、小林幸子、和田勝: 図解器械運動 文化書房博文社 2001
- 9) 高橋健夫、三木四郎、長野淳次郎: 器械運動の授業づくり 大修館書店 2006
- 10) 堀江健二、小林幸子、尾西奈美、津端謙太: 器械運動 文化書房博文社 2007
- 11) 尾西奈美、小畑秀之: 器械運動 I 文化書房博文社 2017
- 11) 楽しい体育の授業No.353 明治図書出版株式会社 P.4-25